80/10/10 son los porcentajes en calorías de los tres macronutrientes esenciales, los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Esos valores se considerar los ideales para mantener una dieta sana de manera sostenible: 80% de carbohidratos, 10% de proteínas y 10% de grasas respecto de las calorías totales. Estas cantidades no son rígidas, por ejemplo las grasas pueden oscilar entre 3, considerado un mínimo, y quizás 20%, aunque la mayoría considera el 10% un máximo.
El significado de estas cantidades sólo se ve cuando se traducen a cantidades: para un dieta de 2000 calorías esto significa 1600 calorías de carbohidratos, 200 de proteínas y 200 de grasas. Si hacemos la simplificación de que los cereales y la fruta sólo tienen carbohidratos, y los aceites y los frutos secos sólo tienen grasas (todos los alimentos tienen de todo en diferentes proporciones), resulta que para esas calorías deberíamos comer, muy aproximadamente, 1777 gramos de plátanos o 484 gramos de arroz (en seco) y 22 gramos de aceite o (de manera excluyente) 34 gramos de frutos secos.
Esto es para hacerse una idea de las cantidades.
Las razones para estas proporciones son varias:

Fisiológica: No somos carnívoros ni omnívoros, hecho demostrado por la psicología, la anatomía y la fisiología digestiva, manejamos muy mal los excesos de grasas y proteínas, careciendo de sistemas metabólicos eficientes para expulsar los productos de desecho resultantes de emplear las grasas y las proteinas como principal fuente de energía.

Clínicas: desarrollamos fácilmente arteriosclerosis con una dieta alta en grasas.

Histórica: Los pueblos históricamente más longevos (hunza, vilacamba, abcasia) comían unos porcentajes similares de macronutrientes, y eran prácticamente vegetarianos. Es destacable que en una dieta con un cierta cantidad de productos animales es imposible conservar estos porcentajes.

Anatomía comparada: Nuestros más próximos parientes fisiológicamente hablando, orangutanes, chimpancés, bonobos, siguen una dieta próxima a 80/10/10.

Uno de los mecanismos de acción de las dietas altas en grasas que se postula es que las grasas tienen un tiempo de digestión y asimilación considerablemente superior al de los carbohidratos, por lo que el exceso permanecería en la sangre, taponando los receptores de insulina, impidiendo una función adecuada de ésta, una subsiguiente subida de la glucosa en sangre obligaría a forzar, vía la secreción de cortisol, la emisión de más insulina, forzando así el páncreas y las suprarrenales, con lo que a la larga se tienen numerosos problemas de salud (fatiga crónica, diabetes, etc...), esto ligado a la acumulación de grasas en el sistema circulatorio de todo el cuerpo, que crea problemas de absorción celular.
Entonces el metabolismo de los azúcares y el de las grasas son incompatibles, hay que elegir uno u otro en cada comida y en la dieta en general. En realidad sólo hay una opción sostenible en el tiempo, puesto que no somos eficaces manejando altas proporciones de grasas y proteinas. Hace poco leí un estudio de los cuerpos de unos esquimales de hace 500 años, y una mujer de 40 años tenía una grado muy alto de arteriosclerosis y una osteoporosis muy avanzada. Aquí se derrumba el mito del esquimal sano.
No he hecho especial mención a las proteínas porque son el macronutriente menos importantes: puesto que no existen alimentos sin alguno de los tres, comiendo lo suficiente nos aseguramos de ingerir los aminoácidos suficientes, además nuestros requerimientos funcionales pueden ser extremedamente bajos (desde 25 gramos diarios) y la ingesta de suficientes carbohidratos permite un mejor reciclado de las proteinas internas (células muertas y otros procesos) con lo que disminuye nuestro requerimiento. También hay que tener en cuenta que las proteínas de origen vegetal, sobre todo las presentes en frutas maduras y verduras de hoja tiernas, son mucho más fáciles de digerir que las de la carne.
La mayoría de nosotros venimos de una dieta en la que la proporción de grasas llega al 42% e incluso al 50% o más, con lo que, inevitablemente hemos vivido en un serio déficit de carbohidratos, con una dieta próxima a 42/16/42, además fuertemente mezclados con las grasas. Por esto es muy importante si se tiene la intención de seguir una dieta 80/10/10, medir muy bien las grasas diarias, es decir, controlar los alimentos ricos en grasas, pues psicológicamente tenemos una tendencia a tomar mucha grasa, sobre todo con la comida cocinada, si no la medimos es muy fácil pasarse.
El tomar mucha grasa puede ser debido a tres razones:

1.- Porque no se toman suficientes carbohidratos, y la prioridad número uno del cuerpo es adquirir las calorías suficientes.

2.- Por cuestiones emocionales, ya que la digestión de las grasas es muy pesada y desviamos energía para su digestión y así dicha energía no es utilizada para sentir emociones.

3.- Para dar sabor.

El primer punto es fácilmente solucionable, el segundo ya hay que currárselo más, y depende de las otras 31 variables (al menos) de las que depende la salud aparte de la dieta, pero a medida que estamos mejor nutridos es más fácil y el último punto sugiere cambios en la forma de cocinar e incluso en la elección de los alimentos. Seguir una dieta baja en grasas es mucho más fácil cuando se come 100% crudo, siendo las frutas dulces la principal fuente de carbohidratos y proteinas, las verduras de hoja tiernas la principal fuente de proteinas y minerales, y complementando con una cantidad adecuada de frutos secos y frutas grasas. Esta es la dieta ideal para el ser humano.

La segunda dieta más sana es una en la que los carbohidratos provienen de alimentos cocinados como los tubérculos y los cereales, principalmente, y de legumbres después. Los tubérculos son más fáciles de digerir que los cereales, y dentro de los cereales los hay que, actualmente, plantean muchos menos problemas, como pseudocereales como la quinoa, amaranto, trigo sarraceno, y luego, en esta escala de ideal-menos ideal, irían los cereales sin gluten, mijo, arroz, y así.

La forma de cocinar es muy importante, por encima de 110º-120º grados se forman muchos cancerígenos y sustancias nuevas que como poco actúan como basura. Por tanto es mejor cocer o cocinar al vapor, de manera que prácticamente no se forman toxinas y solamente hay pérdida de nutrientes, pero se accede a los carbohidratos. Aquí es donde entra el problema del sabor. Las grasas se utilizan ampliamente para dar sabor a los almidones cocinados. Personalmente encuentro que la cocina al vapor es mucho más sabrosa para todo tipo de alimentos. Actualmente intento comer más del 90% crudo, el porcentaje restante normalmente son comidas bajas en grasas al vapor, sobre todo tubérculos (patatas, boniatos, ...) y brotes como guisantes frescos u otros. Otra forma de solucionar el problema del sabor es quitar la sal, ya que el sentido del gusto se agudiza o más bien se recupera.
Es un hecho globalmente aceptado que el cocinar produce pérdidas de nutrientes, por lo que ninguna dieta saludable se puede tener por tal sin que exista un porcentaje mínimo de crudos en ella. Sobre este mínimo no hay consenso y puede ir desde 25% a 75%, siempre en términos de calorías, y puede ser una media anual, no diaria. Es muy probable que así haya sido en todos los pueblos longevos durante la historia (menos crudos en invierno, más en verano), y no está claro cuándo el ser humano empezó a cocinar de manera general, quizás cuando emigró lo bastante lejos de los trópicos.

Los crudos en la dieta, sobre todo las frutas, es mejor comerlas antes que las comidas cocinadas, porque su tránsito, absorción y asimilación son mucho más rápidos que los almidones cocinados, y es mejor, como en el caso de las grasas y los azúcares, que no se mezclen ni en el tubo digestivo ni en la sangre.

Por ejemplo, se puede hacer un desayuno de sólo fruta, la comida un cereal con verduras, y la cena una ensalada con frutos secos o aguacate. De esta manera no se mezclan en la sangre los azúcares de las frutas con los almidones del cereal, ni las grasas de los frutos secos con los almidones o los azúcares.
Si se pretende comer más porcentaje de crudo se pueden hacer dos comidas de todo crudo y la cena de cocinado, y así.

Para asegurarse una nutrición completa en esta dieta idealmente hay que comer alimentos completos, frescos, maduros y orgánicos correctamente cultivados, en una cantidad suficiente y en la mayor variedad posible.
A la hora de la verdad varios de estos aspectos, muchas personas no van a poder satisfacerlos, por lo que es muy recomendable el uso, al principio, de algún programa de nutrición para conocer las carencias derivadas de una situación no ideal y poder subsanarlos en la medida de lo posible.
Lo último para corregir estas deficiencias es acudir a suplementos, siempre es mejor acudir a alimentos completos para no provocar posteriores desequilibrios por una ingesta prolongada de vitaminas o minerales aislados.
Yo pondría en primer lugar las hierbas silvestres comestibles como el "suplemento" ideal a estas carencias por falta de variedad, para el que pueda y sepa. En segundo lugar aumentar algo la cantidad o la frecuencia de las grasas, en forma de frutos secos remojados. En tercer lugar comer cierta cantidad de comida cocinada como germinados de legumbres.

Por ejemplo, la base de mis calorías vienen de los plátanos y los dátiles, y también muchas veces naranjas o zumo de naranja. También tomo higos secos, que son muy útiles a la hora de incrementar el calcio en la dieta, que no es problema si se toman mucho verde, pero puede ser difícil a veces comer más de medio kilo y otras no apetece comer verdura. Esta es una variedad muy reducida, ya que sólo hay una temporada de melones y otra de higos frescos, otra de granadas (muy corta), y otra de caquis. La variedad consistente de verduras se reduce a lechuga y espinaca, en ocasiones berzas, aunque es difícil encontrarla suficientemente sabrosa.
En ocasiones encuentro mangos maduros y son una fuente ideal de vitamina E, que con esa cantidad de verde (supongo que para mí) se queda corta muchas veces a no ser que incluya algo de pipas de girasol. Aunque he encontrado que los kiwis también tienen mucha vitamina E, además de metionina y cisteína, así que asunto resuelto.

Personalmente no tengo problemas con más nutrientes, el omega 3, que idealmente vendría de los mangos y del melon, lo suplo con algo de linaza.

Las proteinas pueden ser un problema aun comiendo lo suficiente si la variedad no es mínimamente adecuada, ya que los plátanos y los dátiles son muy bajos en proteinas, y o se comen muchas verduras (500, 1000 gramos y más) o puede haber cierta dificultad para asegurarse un nivel óptimo a no ser que se coman muchas calorías (según peso podrían ser 4000 y más todos los días), lo cual es fácil solo si se hace mucho deporte. La cantidad óptima de proteinas oscila entre 0,66 y 0,8 gramos por kilo de peso, siendo 0,3 un mínimo absoluto.
Nuevamente lo ideal aquí sería tomar hierbas silvestres, muy ricas en proteinas, y así se aumenta además la variedad.
Si no, una solución de compromiso es tomar algunas comidas de cocinado, como las patatas, más altas en proteinas que la fruta en general, o tomar germinados, tanto en su fase más avanzada en crudo, o en su fase más temprana mejor cocinada (todavía tienen mucho almidón).
Hay que tener en cuenta que el factor de 0,66 ya duplica el factor mínimo promedio de 0,3 y que las proteinas en exceso son muy peligrosas, mejor nada de suplementos, naturales o no, proteicos.
Otro problema que puede surgir si no existe variedad suficiente es una carencia de metionina. Hay que asegurarse que la suma de cisteina+metionina esté en 13-15 mg por kilo de peso para asegurarse un ingesta adecuada de metionina.
En este punto con ingerir frutos secos en cantidades dentro del rango adecuado pero con más frecuencia ya lo tenemos resuelto, y mejor, como he comentado, con kiwis.
Sobre la b12 ya se ha escrito mucho, y en condiciones ideales no sería necesaria una vez alcanzado un nivel óptimo de salud, pero en las condiciones actuales casi siempre es recomendable tomar un suplemento. Nuevamente el acceso a plantas silvestres podría suponer una fuente fiable, siempre que no hubiera problemas de absorción, como una carencia de producción del factor intríseco. La vitamina D depende del sol, la segunda opción sería las lámparas de UVB y por último los suplementos de vitamina D3 o D2. Parece ser que es más eficaz la primera que la segunda, pero solo esta es vegana 100%.

La salud no depende solamente de la dieta, aunque sera uno de los factores más fácilmente controlable, sino que existen otros factores que en el cómputo final son tan importantes, ya que la carencia o déficit de uno de ellos hace que nuestra salud, por muy perfecta e ideal que sea nuestra alimentación, no llegue a su máximo nivel posible e incluso, en un momento dado, podemos perderla.
El doctor Doug Graham comenta que uno tiene el nivel de salud que le permite su factor más débil.
Por ejemplo, si uno no descansa lo suficiente todos los días y con una calidad de sueño buena, entonces antes o después la digestión y la absorción se verán disminuidas surgiran problemas de salud, o no se terminará de curar la enfermedad que se padezca.
Doug Graham desarrolla 33 posibles variables a tener en cuenta:

1.- Aire fresco y limpio.
2.- Agua pura.
3.- Comida para la cual estamos biológicamente diseñados.
4.- Sueño suficiente.
5.- Descanso y relajación.
6.- Actividad vigorosa.
7.- Desenvoltura emocional y estabilidad.
8.- Luz natural y sol.
9.- Temperatura comfortable.
10.- Paz, armonía, serenidad y tranquilidad.
11.- Contacto humano.
12.- Pensamiento, reflexión y meditación. (intelectual)
13.- Amistad y compañerismo.
14.- Relaciones sociales, comunidad.
15.- Amor y consideración.
16.- Juego y divertimento.
17.- Medio ambiente placentero.
18.- Entretenimiento.
19.- Sentido del humor, alborozo y alegría.
20.- Medio de vida seguro.
21.- Inspiración, motivación, propósito y dedicación.
22.- Trabajo creativo y útil.
23.- Autocontrol y autodominio.
24.- Soberanía individual.
25.- Expresión de los instintos reproductivos.
26. Satisfacción de los sentidos estéticos.

27.- Autoconfianza.
28.- Autoimagen positiva y sentido de autovalía.
29.- Limpieza interna y externa.
30.- Sonrisas.
31.- Música y otros artes.
32.- Biofilia (amor a la naturaleza).
Podríamos añadir:
33.- Respiración diafragmática profunda.
34.- Meditación trascendental.
35.- Ambiente electromagnéticamente sano, es decir, ausente de fuentes artificiales de radiación de cualquier tipo, sobre todo durante el sueño. Esto incluiría los aspectos geobiológicos.
36.- Reconocimiento de las necesidades espirituales y posibilidad de satisfacerlas de manera personal.